



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

06.10.2024.

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное 10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	9
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Итого за Завтрак	500	16,43	18,25	80,94	559,72	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 60	60	0,99	5,1	2,95	61,89	52
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	12,44	12,49	1,63	169,03	290,09
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	29,37	27,53	91,47	739,65	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	52,55	49,65	213,06	1 526,78	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав.производством _____

МБОУ ГИМНАЗИЯ №3
ДИРЕКТОР
К.В.АЛЕКСЕЕВА

